

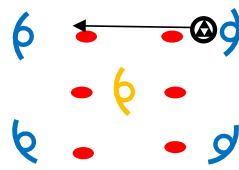
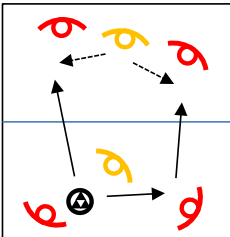


# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training System

名前  
Name

テーマ Theme	日時 Date	2016年 9月15日 (木) 19:00~21:00				
		会場 Locate	ふれんど平尾	学年 Class	U-11	担当 Coach
インターセプト						
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
19:00	集合・あいさつ・出欠確認			<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドにいる全員と挨拶しよう</li> <li>・自分のことは自分で</li> <li>・荷物管理はできますか</li> </ul>		
19:05	【ウォーミングアップ】 ● リフティング (交互移動40m・逆足移動40m・インサイドアウトサイド等) ● パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、受ける ◇ ストレッチ			リフティングがクリアできた人から次のステップに進みます。交互及び逆足		
19:35	【トレーニング①】 4 vs グリッド 3×3m  <ul style="list-style-type: none"> <li>・DFはマーカー内でのパスカットをする。パスカットで交代。</li> <li>・OFは対面のパスが成功したら、パスを出した場所に移動。受けたものは、パスの出た所に移動。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の向き。相手の動き・変化の気づき</li> <li>・予測</li> <li>・タイミング</li> </ul>		
19:55	【トレーニング②】 1コート2ボックス：1辺15m、6人 4 vs 2 (2 vs 1 + 2 vs 1) コーチからOFへボールを入れて開始 ボックス内 2 vs 1 ボックス間はパスのみ インターセプトもしくはボール奪取で1ポイント 一定時間で交代			 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを奪う、奪われない</li> <li>・パスの質、ファーストタッチ</li> <li>・相手を見ておく</li> <li>・DF2人の声かけでコースを限定</li> </ul>		
20:15	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり			ゲームを通して、自分をアピールしてください。		
20:45	【片付け】 ゴールを戻す、ブラシ掛け、着替え					
21:00	【解散】					

	できなかったことは何ですか(ありますか)? 何が、どうして(なぜ)できなかったか?	次の目標を具体的に教えてください。 何をどのようにしますか?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		